

**pais: sejam os primeiros a falar com os vossos
filhos pré-adolescentes acerca do álcool,
do tobacco e de outras drogas**

apoio

informação



ajuda

prevenção

conselhos

opções

Os anos do ensino preparatório (middle school) são uma fase muito importante para os pais e outros adultos ajudarem os jovens a fazer escolhas saudáveis e positivas. Conversar com os seus filhos entre os 9 e os 12 anos de idade e envolver-se mais nas suas vidas, são formas valiosas de influenciar as decisões dos seus filhos. Pode ajudá-los a fazer escolhas positivas na sua vida, na escola e quando estiverem a conviver com os amigos.

Os estudos mostram que os pais desempenham um papel importante na prevenção da toxicodependência. Os jovens que conversam com os seus pais acerca da toxicodependência têm menos de metade das probabilidades de consumir drogas. Como pai/mãe, poderá não saber tudo acerca do consumo de álcool, tabaco ou outras drogas. Poderá não sentir-se completamente à vontade para falar acerca deste assunto com o seu filho(a) pré-adolescente. Mas esta é uma fase importante. Este panfleto responde a perguntas comuns de muitos pais relativamente à toxicodependência, proporcionando muitas sugestões e exemplos, para o ajudar a ficar mais informado.

- **COMO É QUE DEVO FALAR SOBRE O ASSUNTO DO CONSUMO DE ÁLCOOL, TABACO E DROGAS COM O MEU FILHO(A) PRÉ-ADOLESCENTE?** **PÁGINA 2**
- **COMO É QUE POSSO DEFINIR REGRAS E VIGIAR AS ACTIVIDADES DOS MEUS FILHOS?** **PÁGINA 4**
- **O QUE É QUE POSSO FAZER PARA ME ENVOLVER NA VIDA DO MEU FILHO(A) PRÉ-ADOLESCENTE?** **PÁGINA 9**
- **O QUE DEVO RESPONDER SE OS MEUS FILHOS PERGUNTAREM SE EU ALGUMA VEZ CONSUMI DROGAS OU ÁLCOOL?** **PÁGINA 10**
- **QUAIS SÃO OS SINAIS REVELADORES DA TOXICODEPENDÊNCIA? O QUE PODEREI FAZER SE ACHAR QUE O MEU FILHO(A) PRECISA DE AJUDA?** **PÁGINA 13**
- **COMO POSSO APRENDER MAIS ACERCA DOS DIFERENTES TIPOS DE SUBSTÂNCIAS ÀS QUAIS OS MEUS FILHOS PODERÃO ESTAR EXPOSTOS?** **PÁGINA 16**
- **COMO É QUE A MINHA COMUNIDADE PODE AJUDAR A PREVENIR A TOXICODEPENDÊNCIA NA PRÉ-ADOLESCÊNCIA?** **PÁGINA 29**
- **ONDE PODEREI OBTER MAIS INFORMAÇÕES?** **PÁGINA 30**

Como é que devo falar sobre o assunto do consumo de álcool, tabaco e drogas com o meu filho(a) pré-adolescente?

“É importante saber quando se deve começar a falar com os jovens acerca das drogas e do álcool. Se eu for a primeira pessoa a saber como ensinar os meus filhos, eles poderão proteger-se quando eu não estiver com eles.” – uma mãe de Cabo Verde

Estabeleça uma boa comunicação com o seu filho(a) pré-adolescente

É importante lembrar-se que os seus filhos pré-adolescentes estão a ouvi-lo(a), mesmo que não o queiram dar a entender. Os estudos mostram que a sua opinião ainda é importante para os seus filhos, embora possa parecer que eles dão mais importância às opiniões dos amigos. Estabelecer e manter uma boa comunicação com os seus filhos ajudará a orientá-los para actividades e amizades positivas. Desta forma, terão menos probabilidades de ceder à pressão dos amigos e consumir álcool, tabaco ou outras drogas.

Seguem-se alguns exemplos de como pode iniciar uma boa comunicação com os seus filhos:

- **Reserve alguns minutos diariamente para falar com o seu filho(a).** Por exemplo, pode falar com o seu filho(a) acerca dos acontecimentos do dia enquanto prepara o jantar ou quando estiver no carro. Os estudos mostram que as crianças que jantam com a família 5 vezes por semana ou mais, apresentam um risco reduzido de consumir tabaco, drogas ou álcool. Mas mesmo um pequeno número de refeições em família por semana poderão ajudá-lo a comunicar com o seu filho(a).

Os jovens que
conversam com os
seus pais acerca da
toxicodpendência
têm menos de
metade das
probabilidades de
consumir drogas.

- **Tente compreender as emoções do seu filho(a) pré-adolescente.**

Um assunto que poderá não ter importância para si, pode ser muito importante para os seus filhos. Diga-lhes que é normal sentirem-se zangados, magoados ou desiludidos e encoraje-os a falar consigo sobre o que sentem.

- **Ouçá o que os seus filhos têm para dizer.**

Mostre interesse no que os seus filhos têm para dizer. Pode até repetir o que eles acabaram de dizer. Deste modo, percebem que o pai/a mãe prestou atenção e que compreendeu o que eles estão a tentar dizer-lhe.

- **Faça perguntas aos seus filhos,** desde o que querem para o jantar até onde gostariam de ir no próximo passeio em família. Se eles souberem que os pais valorizam as suas opiniões, os seus filhos sentir-se-ão mais à vontade e falarão mais abertamente.

(Adaptado de: *Keeping Youth Drug Free*, Center for Substance Abuse Prevention)

Mantenha as linhas de comunicação abertas

Estabelecer uma boa comunicação ajudá-lo-á a falar sobre o tema do álcool, tabaco e drogas com os seus filhos. Muitos jovens dizem que gostariam que os seus pais falassem com eles acerca das drogas, mesmo quando tentam mudar de assunto quando este é abordado. Num estudo recente, 74 por cento dos alunos da quarta classe disseram que gostariam que os seus pais falassem com eles acerca das drogas.

Às vezes é difícil saber como começar. Pode ser útil aproveitar uma "oportunidade de aprendizagem", tal como durante um filme onde as personagens estão a consumir álcool, a fumar ou a usar outras drogas, para falar sobre o assunto. Pode ser você mesmo a iniciar o diálogo. Seguem-se algumas sugestões; esteja à vontade para usar as suas próprias palavras:

Pratique como responder positivamente e encorajar os seus filhos; estes métodos de comunicação são extremamente importantes para influenciar o comportamento dos seus pré-adolescentes.

*Os jovens pré-
-adolescentes que
aprendem em casa
como evitar as
drogas, têm uma
probabilidade
42 por cento inferior
de as consumir.*

- “Eu sei que já não falamos acerca do álcool ou das drogas há muito tempo. Eu gosto muito de ti e quero ter a certeza de que estás bem.”
- “Eu sei que a maioria dos jovens da tua idade não bebem, mas ainda assim quero dizer-te que é muito importante que nunca andes de carro com ninguém que tenha bebido bebidas alcoólicas ou tomado drogas. Espero que me telefones se precisares de sair depressa de algum lugar, seja qual for a situação.”
- “A pessoa neste filme era toxicodependente. Porque é que achas que essa pessoa começou a consumir drogas? O que é que achas que vai acontecer a essa pessoa? Como é que ela pode sair dessa situação?”

Estas conversas não têm de ser longas, mas têm de explicar claramente as suas expectativas acerca do consumo de álcool, tabaco e drogas.

Como é que posso definir regras e vigiar as actividades dos meus filhos?

Cheguem a um acordo relativamente às regras da família

Os pré-adolescentes têm menos probabilidades de consumir álcool, tabaco ou drogas se os seus pais definirem regras claras. Na verdade, em relação à toxicodependência nos jovens, a tolerância dos pais desempenha um papel mais importante do que a pressão dos amigos. Ao indicar consistentemente que desaprova da toxicodependência, pode ajudar a reduzir os riscos corridos pelo seu filho(a) pré-adolescente.

Estabeleça e faça cumprir as regras da família, para que os seus filhos as respeitem mesmo quando saírem com amigos ou estiverem com famílias que tenham regras diferentes. Os jovens pré-adolescentes sentirão que se preocupa com eles se lhes der uma explicação clara das regras. Lembre-se que as regras moderadas são as mais eficazes. Ser demasiadamente rígido também pode aumentar o risco de toxicod dependência nos seus filhos.

Seguem-se algumas sugestões a ter em conta ao criar regras para a sua família:

- Sempre que possível, criem as regras conjuntamente, de preferência durante uma reunião familiar. O seu filho(a) pré-adolescente estará mais motivado a seguir as regras se tiver uma palavra a dizer na tomada de decisões.
- Atribua uma consequência a cada regra ou explique o que acontecerá se a regra não for respeitada. (Por exemplo, não ter acesso a e-mail ou não ver televisão durante uma semana). Certifique-se de que poderá fazer cumprir estas regras.
- Escreva as regras e as consequências para que tanto você como os seus filhos pré-adolescentes percebam claramente quais são as expectativas.
- Reconheça quando os seus filhos respeitam as regras e considere formas de recompensá-los por seguirem as mesmas. Algumas recompensas possíveis poderão incluir: passar mais tempo ao telefone ou ao computador, passar mais tempo com um amigo, ou deixar que os seus filhos participem numa actividade especial.

(Adaptado de: *Keeping Youth Drug Free*, Center for Substance Abuse Prevention)



Saiba o que é que o seu pré-adolescente está a fazer

Vigiar as actividades dos seus filhos e saber o que eles estão a fazer reduz as probabilidades de se envolverem com o álcool, o tabaco ou as drogas. Isto não quer dizer que não confia nos seus filhos; significa apenas que quer ter a certeza de que eles estão em segurança.

Seguem-se algumas sugestões que outros pais utilizaram para ajudar a vigiar as actividades dos seus filhos:

- Saiba quem são os amigos dos seus filhos e familiarize-se com os pais deles. Mantenha uma lista dos números de telefone desses amigos à mão. Telefone sempre para confirmar que um adulto estará presente quando o seu filho(a) visitar esse amigo.
- Quando os seus filhos saírem, saiba sempre aonde é que eles vão, com quem vão e o que vão fazer. Avise-os que poderá passar por lá.
- Defina a hora a que o seu filho(a) pré-adolescente tem que estar em casa. Muitos pais prolongam as horas de saída em ocasiões especiais.
- Peça aos seus filhos para lhe telefonarem a horas específicas, especialmente se decidirem ir para outro sítio. Facilite a forma de eles o contactarem, dando-lhes todos os números de telefone onde o podem contactar. Se possível, é uma boa ideia dar-lhes um cartão de chamadas ou um telemóvel, com regras claras sobre quando é que podem ser utilizados. Certifique-se de que o seu filho(a) pré-adolescente sabe como e quando o contactar.

*Estudos revelaram
que os jovens que
tiveram a menor
taxa de vigilância
começaram a
consumir drogas
numa idade mais
precoce.*

- Certifique-se de que as pessoas que cuidam dos seus filhos são bons modelos. Se possível, inscreva os seus filhos em actividades estruturadas, como programas para depois da escola, grupos guiados de jovens, equipas desportivas ou aulas de dança.
- Crie um plano de acção para os seus filhos seguirem caso se encontrem alguma vez numa situação que envolva álcool ou outras drogas. Os jovens nunca devem andar num carro conduzido por alguém que tenha bebido ou consumido drogas. Diga aos seus filhos que, em tais situações, podem telefonar-lhe ou a outra pessoa de confiança e pedir para os levarem para casa. Concorde em não falar sobre essa situação na altura em que acontece, mas não se esqueça de a mencionar no dia seguinte.

Ajude o seu filho(a) pré-adolescente a lidar com a pressão dos amigos

A pressão dos amigos relacionada com a toxicoddependência é subtil. É raro os jovens serem obrigados a experimentar álcool ou drogas, por isso, “é só dizer não” nem sempre funciona. A pressão sentida pelos jovens está mais relacionada com o desejo que têm de ser aceites ou que os outros reparem neles. Quando chegam ao ensino preparatório, os jovens estão mais expostos às substâncias e, ainda mais importante, alguns dos seus amigos podem começar a experimentá-las. Uma vez que os jovens querem ser aceites e querem que os outros gostem deles, eles têm de tomar algumas decisões difíceis: juntar-se ao grupo e consumir uma substância, deixar o grupo, ou até encorajar os seus amigos a deixar de consumir. Pode ajudar o seu filho(a) pré-adolescente a resistir a esta pressão e a fazer escolhas positivas.



- Ajude os seus filhos a sentirem-se à vontade em situações sociais, ensinando-lhes como fazer perguntas aos outros e ouvir o que os outros têm para dizer. Pergunte aos seus filhos por que motivo se sentem pouco à vontade em certas situações e como é que poderão melhorar essa situação. Diga-lhes que podem falar consigo acerca da sua falta de à vontade.
- Diga aos seus filhos para decidirem quais serão as respostas “não” que irão utilizar, caso se encontrem alguma vez numa situação que envolva álcool, tabaco ou outras drogas. Essas respostas poderão incluir “Não, obrigado.”, “Tenho de me ir embora.” ou “Isso não é para mim.” Outros jovens poderão usar desculpas como “Vou arranjar problemas com o meu treinador se tomar isso”.
- Ajude o seu filho(a) pré-adolescente a compreender a forma como os meios de comunicação apresentam o consumo de substâncias como uma coisa agradável e tiram partido dos desejos naturais que as pessoas têm de ser populares e atraentes. Ajude os seus filhos a questionarem as intenções da mensagem, quem a criou e porquê. A isto chamamos “conhecimento dos meios de comunicação”.

Recursos:

The Cool Spot

Um website interactivo para adolescentes jovens, que inclui informação sobre os riscos do consumo de bebidas alcoólicas por menores e como resistir à pressão dos amigos. www.thecoolspot.gov (em Inglês)

O que é que posso fazer para me envolver na vida do meu filho(a) pré-adolescente?

Participe nas actividades dos seus filhos

Os pré-adolescentes têm menos probabilidades de consumir drogas se estiverem envolvidos em actividades positivas encorajadas por adultos interessados. Ao acompanhar os seus filhos, mostra que se preocupa com eles e que como pai/mãe quer apoiá-lo nas actividades em que decidir participar. Isto pode ajudar a aumentar a auto-confiança dos jovens e ajudá-los a fazer escolhas semelhantes quando os pais não estão presentes. Ficam também a saber que os pais gostam de estar com eles. Seguem-se algumas medidas que pode tomar para se envolver mais na vida do seu filho(a) pré-adolescente.

- Se possível, passe pelo menos 15 minutos diariamente a fazer alguma coisa que o seu filho(a) queira fazer. Poderá ler o mesmo livro e discuti-lo, jogar um jogo como cartas, trabalhar num projecto à escolha do seu filho(a), ou praticar um desporto juntos, como o futebol.
- Tente escolher uma actividade especial cada semana para desenvolverem juntos. Poderão ir à biblioteca, dar um passeio a pé ou organizar uma saída.
- Apoie as actividades dos seus filhos. Como pai/mãe pode prestar serviço na sala de aulas, ir a espectáculos musicais, levar lanches para as sessões de treino da equipa desportiva do seu filho(a) ou ajudá-lo(a) com um projecto escolar.

(Adaptado de: *Keeping Youth Drug Free*, Center for Substance Abuse Prevention)

O que devo responder se os meus filhos perguntarem se eu alguma vez consumi drogas ou álcool?

“Aqui estou eu a dizer aos meus filhos para não consumirem drogas nem fumarem, enquanto eu fumo e bebo bebidas alcoólicas. Como é que eu posso explicar o que está certo e o que está errado?” – Pai Brasileiro

Seja sincero, mas mantenha a conversa centrada no seu filho(a) pré-adolescente

Muitos pais adiam a altura de conversar com os seus filhos acerca do álcool, do tabaco e de outras drogas, porque não sabem o que responder se os filhos lhes perguntarem acerca do seu próprio consumo de bebidas alcoólicas ou drogas. Muitos pais podem responder: “Não, eu não consumi álcool ou drogas quando era jovem”, mas outros pais terão de planear antecipadamente como responder a esta pergunta. Embora possa sentir-se pouco à vontade, esta é uma grande oportunidade de ajudar os seus filhos a aprender. Os especialistas dizem que deve responder honestamente às perguntas dos seus filhos, mas não precisa de contar todos os detalhes. Se não disser a verdade, pode arriscar perder a confiança do seu filho(a) pré-adolescente. A melhor abordagem é falar abertamente sobre aquilo que o influenciou, e porque é que quer evitar que os seus filhos cometam o mesmo erro.

Seguem-se alguns bons exemplos de como lhes poderá responder:

- “Todas as pessoas cometem erros e consumir drogas foi um dos meus maiores erros de sempre. Nessa altura, não sabíamos como as drogas nos podiam prejudicar. Eu quero ajudar-te a evitar tomar uma decisão errada como a que eu tomei quando tinha a tua idade.”
- “Estamos a falar sobre ti e a tua vida, e eu quero ter a certeza de que estás sempre bem.”

(De: “Did you ever use drugs?” The Partnership for a Drug-Free America)

Seja um exemplo positivo

Você é o maior exemplo para os seus filhos e pode ter uma grande influência nas suas decisões relativamente ao consumo de substâncias. Ter um comportamento saudável e responsável é uma poderosa lição para os seus filhos. Seguem-se algumas formas de apresentar este comportamento perante os seus filhos:

- Se consome bebidas alcoólicas, beba em moderação e de forma responsável. Beber moderadamente geralmente significa não exceder 1 bebida por dia (para as mulheres) e até 2 bebidas por dia (para os homens).
- Tenha sempre disponíveis bebidas sem álcool se estiver a servir bebidas alcoólicas a outros adultos. Nunca peça a uma criança para lhe trazer uma cerveja ou qualquer outra bebida alcoólica.
- Esteja ciente de como fala acerca do consumo de álcool e evite contar histórias que transformem o consumo de álcool em algo desejável.
- Nunca beba se tiver de conduzir, nem ande de carro com alguém que tenha ingerido álcool ou drogas.



Costumes culturais ou religiosos, tais como beber vinho às refeições ou em ocasiões religiosas, podem afectar as regras da sua família respeitantes ao álcool. Tenha isto em consideração ao definir regras e expectativas para a sua família acerca do álcool, e explique-as ao seu filho(a) pré-adolescente.

- Não comunique ao seu filho(a) que beber é uma boa forma de se descontraír ou lidar com problemas. Demonstre outras formas saudáveis de aliviar stress, como fazer exercício ou conversar com alguém de confiança.
- Se abusa do álcool ou de outras drogas, procure ajuda profissional. Esta é uma decisão saudável para si e para o seu filho(a) pré-adolescente.

Recursos:

Massachusetts Substance Abuse Information and Education Helpline

Informação e encaminhamento para tratamento. 1-800-327-5050 (número gratuito; 24 horas por dia; em vários idiomas) ou www.helpline-online.com

Quitworks

Aconselhamento e recursos para tentar deixar de fumar. 1-800-879-8678 (em Inglês)/1-800-833-5256 (número gratuito; em Português) ou www.trytostop.org

AI-Anon

Grupos de apoio a amigos e familiares de alcoólicos. 1-888-425-2666 (número gratuito; em Inglês) ou www.al-anon.org

Quais são os sinais reveladores da toxicodependência? O que poderei fazer se achar que o meu filho(a) precisa de ajuda?

Como pai/mãe interessado, deve manter-se atento a mudanças no seu filho(a) pré-adolescente que poderão indicar sinais de consumo de álcool, tabaco ou outras drogas. Alguns destes sinais podem incluir:

- Alterações de humor ou da personalidade
- Perda de interesse na escola, amigos ou actividades preferidas
- Alteração de hábitos de sono ou alimentação
- Perda de interesse na aparência pessoal
- Isolamento, depressão ou fadiga
- Utilização de incenso ou desodorizante do ambiente
- Utilização inesperada de perfumes ou colónias fortes
- Indícios de material utilizado para consumo de drogas (papel de enrolar tabaco, gotas para os olhos, isqueiros, cachimbos, agulhas, etc.)

Se achar que o seu filho(a) está a ter problemas com álcool, tabaco ou outras drogas, é importante falar imediatamente sobre o problema. A melhor e mais importante acção que pode tomar é obter ajuda para o seu filho(a). Embora possa recear a reacção do seu filho(a) quando lhe perguntar se consome drogas, lembre-se de que agora tem as ferramentas necessárias para o orientar na sua conversa.

(Adaptado de: *Keeping Your Kids Drug Free*, National Youth Anti-Drug Media Campaign, Office of National Drug Control Policy)

Escolha uma altura em que esteja calmo(a) e em que o seu filho(a) pré-adolescente não esteja sob a influência de uma substância para discutir o problema. Tranquilize o seu filho(a) diga-lhe que o(a) ama e determine se a segurança dele(a) está em risco. Se não estiver, tente descobrir porque é que o seu filho(a) começou a consumir álcool, tabaco ou outras drogas. Falar sobre a situação com o seu filho(a) poderá ajudá-lo a resolver o problema e a evitar que o seu filho(a) volte a consumir drogas novamente. Finalmente, lembre-se de aplicar as regras da família e respectivas consequências.

Se o seu filho(a) continuar a consumir bebidas alcoólicas, drogas ou inalantes (cheiros), (veja a página 20), ou se achar que a segurança dele(a) está em risco, contacte um profissional para obter ajuda:

- Contacte a **Massachusetts Substance Abuse Information and Education Helpline** (Linha telefónica de referências e de informação acerca da toxicod dependência de MA) para obter respostas confidenciais às suas perguntas e/ou encaminhamento para recursos de tratamento. 1-800-327-5050 (em Inglês, Português e outros idiomas) ou www.helpline-online.com Existem serviços disponíveis para pessoas que não têm seguro de saúde.
- Fale com o médico do seu filho(a).
- Se não conseguir acordar o seu filho(a) ou se suspeitar de que ele(a) precisa de assistência imediata, ligue o 911.

Conhece bem o seu filho pré-adolescente?

Depois de responder ao questionário, fale com o seu filho(a) para ver se respondeu correctamente. Se for capaz de responder à maioria das perguntas deste pequeno questionário, está bem familiarizado com a vida do seu filho(a). Se não souber a resposta a uma pergunta, não se preocupe. Aproveite isso como uma oportunidade para iniciar uma conversa com o seu filho(a) e peça-lhes para responder à pergunta.

Qual é a cor preferida do seu filho(a)?

Quem é o melhor amigo(a) do seu filho(a)?

Como se chamam os professores do seu filho(a)? Quem é o professor preferido do seu filho(a)? Sabe porquê?

Quem são alguns dos modelos/heróis do seu filho(a)? O que é que ele(a) mais admira nessa(s) pessoa(s)?

Qual é a comida preferida do seu filho(a)?

Qual é o filme ou série preferida do seu filho(a)?

Quais são as três palavras que o seu filho(a) usaria para se descrever a si próprio?

Quais são as actividades ou passatempos preferidos do seu filho(a)?

Quais são os objectivos futuros do seu filho(a)?

(Extraído de *Keeping Youth Drug Free*, Center for Substance Abuse Prevention)



Como posso aprender mais acerca dos diferentes tipos de substâncias às quais os meus filhos poderão estar expostos?

“Os nossos filhos sabem mais acerca das drogas do que nós. Acho que temos de aprender mais sobre este assunto.” – uma mãe de Cabo Verde

Factos que precisa de saber acerca das drogas

É importante saber o máximo possível acerca do álcool, tabaco e outras drogas. Estes factos ajudá-lo-ão a conversar com os seus filhos e a saber quais os sinais a que precisa de estar atento. As seguintes breves descrições proporcionam informação médica e legal acerca das substâncias às quais os seus filhos poderão estar expostos ou em relação às quais poderão ter dúvidas.

(A seguinte informação sobre drogas foi também extraída de: *Keeping Youth Drug Free*, Center for Substance Abuse Prevention)



Álcool

O que é?

Um agente intoxicante derivado de frutos ou grãos fermentados.

Nomes de produtos:

Cerveja, vinho, vinhos misturados, champanhe, gin, vodka, uísque, tequila, brandy, rum, xerez, etc.

Linguagem corrente/calão:

Bejecas, copos

Deve manter-se atento a:

Garrafas com menos álcool, fala arrastada, hálito a álcool, problemas ao caminhar, capacidades motoras e cerebrais afectadas, confusão, tremores, sonolência, agitação, náusea e vômitos, depressão, problemas de respiração; se não conseguir acordar o seu filho(a), telefone imediatamente para o 911.

Riscos potenciais:

Intoxicação por álcool, ferimentos ou lesões, acidentes de automóvel, perda dos sentidos, perda de memória, lesões cardíacas, risco de HIV e outras doenças sexualmente transmissíveis devido à perda da inibição, morte.

Como é consumido

Por deglutição (engolido).

Estatuto legal:

O consumo de bebidas alcoólicas por indivíduos com menos de 21 anos de idade é ilegal nos Estados Unidos.

Tabaco

O que é?

Folhas da planta do tabaco.

Nomes de produtos:

Cigarros, charutos, tabaco de mascar.

Linguagem corrente/calão:

Charros, *bidis* (cigarros com sabor, enrolados à mão), *chew*.

Deve manter-se atento a:

Cigarros, fósforos, isqueiros, cheiro a tabaco no vestuário ou cabelo, folhas de tabaco enroladas, tosse, aumento de ataques de asma, falta de ar, diminuição do desempenho atlético; os utilizadores de tabaco de mascar podem apresentar os lábios rachados, pontos brancos, feridas e sangramento na boca.

Riscos potenciais:

Dependência, problemas respiratórios como enfisema ou bronquite, doenças cardíacas, acidentes vasculares cerebrais, cancro.

Como é consumido

Fumado (ou mascado no caso do tabaco de mascar).

Estatuto legal:

O consumo de tabaco é ilegal nos menores de 18 anos no Massachusetts e na maioria dos estados.

Marijuana (Maconha, maria joana)

O que é?

Folhas e flores secas do cânhamo.

Nomes de produtos:

Cannabis, marijuana, haxixe, óleo de haxixe.

Linguagem corrente/calão:

Bolota, broca, chamom, curro, erva, ganza, maria joaquina, haxe, chito, liamba, *blunt* (o *blunt* é um charuto com marijuana), maconha, maria joana.

Deve manter-se atento a:

Charutos, cigarros, isqueiros, cachimbos ou bong (um tubo, lata de refrigerante ou outro recipiente parcialmente cheio de líquido, com tubos mais pequenos projectados para fora), um cheiro a fumo adocicado no vestuário ou no ar, perda de motivação, olhos vermelhos, flutuações do humor, euforia, raciocínio e reflexos lentos, pupilas dilatadas, aumento do apetite, boca seca, pulsações aceleradas, alucinações e visões.

Riscos potenciais:

Dependência, cancro, ataques de pânico, aumento de peso, problemas de memória, da aprendizagem e da concentração, lesões e ferimentos acidentais e acidentes de automóvel.

Como é consumido

Fumado ou ingerido pela boca (com comida).

Estatuto legal:

Illegal.

Substâncias inaladas (cheiradas)

O que são?

Substâncias presentes em mais de 1000 produtos domésticos e escolares, inaladas (cheiradas) intencionalmente para provocar intoxicação ou alteração do humor.

Nomes de produtos:

Alguns exemplos incluem: cimento de borracha, produtos para remover o verniz das unhas, fluido para isqueiros, gasolina, tintas, diluentes, óxido nítrico, algumas colas, solventes orgânicos ou qualquer produto em spray.

Linguagem corrente/calão:

Cola, kick, bang, sniff, huff, poppers, whippets, Texas shoeshine, bolt, rush, snappers, locker room, snort, laughing gas.

Deve manter-se atento a:

Fala arrastada, perda da coordenação, náuseas, vômitos, respiração lenta, espirros, tosse, hemorragias nasais, flutuações do humor, cansaço, confusão; mau hálito, odor a químicos no vestuário; úlceras no rosto, boca ou nariz, manchas de tinta na cara, dedos ou vestuário; recipientes de produtos vazios; se suspeitar de overdose, telefone imediatamente para o 911.

Riscos potenciais:

Dependência, perda da audição, diarreia, náuseas, comportamento estranho ou precipitado e imprudente, perda do olfato, espasmos, torpor, lesões na medula óssea, fígado e rins, dores no peito, problemas cardíacos, desmaios, asfixia, ferimentos ou lesões acidentais, acidentes de automóvel, morte (mesmo na primeira utilização).

Como é consumido

Inalado ou aspirado pela boca.

Estatuto legal:

A utilização destes produtos para estes fins é ilegal, mas a maioria dos produtos está disponível em qualquer loja.

Drogas Club

O que são?

Uma grande variedade de drogas psicotrópicas, por vezes utilizadas em festas de dança que duram toda a noite (raves) ou em clubes de dança; são apresentadas sob a forma de um pó branco, pastilhas, cápsulas ou líquido transparente.

Nomes de produtos:

MDMA, Rohypnol, GHB, LSD, PCP, DMT, MDA, psilocibina.

Linguagem corrente/calão:

- Nomes de MDMA: *Ecstasy, ex, E, X, XTC*
- Nomes do Rohypnol: "a droga da violação entre namorados"
- Nomes do GHB: *ecstasy líquida, x líquida*
- Nomes do LSD: *A, ácido, etc.*
- Nomes do PCP: *Pó de anjo, etc.*
- Nomes da psilocibina: *Cogumelos, cogumelos mágicos, etc.*
- Qualquer uma destas drogas pode ter também o nome de *essence, beans* ou *droga do amor, hug*.

Deve manter-se atento a:

Confusão, depressão, distúrbios do sono, ansiedade, perda do apetite, sede excessiva, músculos tensos, dentes cerrados, movimentos rápidos dos olhos, fraqueza, arrepios, transpiração, estado de transe, alucinações, chupa-chupas ou chupetas (usados para cerrar os dentes).

Riscos potenciais:

Coordenação e raciocínio afectados, aumento repentino da temperatura do corpo, paranóia, confusão, ansiedade, visão desfocada, pulsações e tensão arterial elevadas, acidente vascular cerebral, ataques epilépticos, vómitos, coma, lesões cerebrais, morte.

Como é consumido

Por deglutição (engolido), injeção, inalação, usado como supositório, por inalação nasal, fumado; alguns produtos são transparentes e sem sabor e podem ser colocados subtilmente nas bebidas com o objectivo de cometer uma violação.

Estatuto legal:

Illegal.

Narcóticos

O que são?

Uma variedade de fármacos legais controlados, disponíveis por receita médica, normalmente utilizados como analgésicos. A heroína, uma droga ilegal, também é um narcótico. A heroína é feita a partir da morfina, uma substância extraída das papoilas.

Nomes de produtos:

Heroína, morfina, codeína, Dilaudid, Demerol, Percodan, Metadona, Oxycontin, Vicodin, Talwin.

Linguagem corrente/calão:

- Nomes da heroína: Cavalo, pó, bomba, *black tar*
- Nomes da morfina: Morfa
- Nomes da codeína: *schoolboy, cody, captain cody*
- Nomes da metadona: *dollies, fizzies*
- Nomes do Oxycontin: *oxy* ou *OC*
- Nomes do Vicodin: *vikes*

Deve manter-se atento a:

Letargia, sonolência, euforia, náuseas, prisão de ventre, perda do apetite, pupilas contraídas, respiração lenta, movimentos repetidos, agulhas, colheres queimadas, cápsulas de garrafas, marcas de agulhas na pele, comprimidos, xarope para a tosse, armário dos medicamentos aberto, desaparecimento de medicamentos; se suspeitar de overdose, telefone imediatamente para o 911.

Riscos potenciais:

HIV ou hepatite, problemas respiratórios ou cardíacos, flutuações do humor, prisão de ventre crónica, febre, dores de cabeça, psicose tóxica, dependência, coma, morte.

Como é consumido

Por injeção, deglutição ou inalação.

Estatuto legal:

Ilegais, excepto quando prescritas para problemas de saúde específicos; a heroína é ilegal.

Estimulantes

O que são?

Medicamentos receitados em forma de comprimidos utilizados para uma variedade de problemas incluindo hiperactividade, obesidade e narcolepsia (uma doença que o impede de permanecer acordado(a)).

Nomes de produtos:

Metanfetaminas, Metcatinona, Anfetaminas, Dexedrina, Bifetamina, Desoxina, Tenuate, Ionamin, Tepanil.

Linguagem corrente/calão:

- Nomes das metanfetaminas: *speed, crystal, meth, ice, glass, crank, go*
- Nomes da Metcatinona: *cat, Jeff, good, stat, star*
- Nomes das anfetaminas: *anfes*
- Nomes de Dexedrin: *dexies, brownies*

Deve manter-se atento a:

Excitabilidade, tremores, insónia, transpiração, boca e lábios secos, mau hálito, pupilas dilatadas, perda de peso, paranóia ou alucinações.

Riscos potenciais:

Perda de peso, problemas crónicos do sono, tensão arterial elevada, paranóia, ansiedade ou nervosismo, diminuição do controlo emocional, depressão grave, comportamento violento, morte devido a ataque cardíaco ou suicídio.

Como é consumido

Por deglutição (engolido).

Estatuto legal:

Ilegais, excepto quando receitadas para problemas de saúde específicos.

Cocaína/Crack

O que é?

Uma substância produzida a partir das folhas da coca. O crack é produzido para fumar e é mais barato e mais viciante.

Nomes de produtos:

Cocaína/crack.

Linguagem corrente/calão:

- Nomes da cocaína: Gulosa, branca, coca, traço
- Nomes do crack: *crack, rock, base, sugar block, Rox/Roxanne*

Deve manter-se atento a:

Excitabilidade, euforia, vontade de falar; aumento das pulsações, paranóia, comportamento agressivo, depressão, nariz a pingar ou espirros frequentes, pupilas dilatadas, agitação, ansiedade; um cachimbo, tubo de vidro, palhinha curta ou nota enrolada, esfregão de cobre, lâmina de barbear.

Riscos potenciais:

Ataque cardíaco, acidente vascular cerebral, problemas respiratórios, ataques epiléticos, lesões das fossas nasais (devido a inalação pelo nariz), dependência, distúrbios do sono ou alimentares, psicose da cocaína, HIV/SIDA, hepatite ou outras infecções causadas por partilhar agulhas, morte (mesmo na primeira utilização).

Como é consumido

Por inalação, injeção ou fumado.

Estatuto legal:

Illegal.

Depressores

O que é?

Medicamentos receitados em forma de comprimidos, utilizados para tratar a ansiedade e uma variedade de problemas emocionais.

Nomes de produtos:

Comprimidos para dormir e tranquilizantes: Seconal, Nembutal, Symtal, Quaalude, Miltown, Norcet, Placidyl, Valium, Librium, Tauxene, Ativan, Xanax e Serax.

Linguagem corrente/calão:

Downers, ludes, Vs, blues, goofball, red devil, blue devil, yellow jackets, yellow bullets, pink ladies, Christmas trees, phennies, peanuts.

Deve manter-se atento a:

Sonolência, confusão, perda de coordenação, tremores, fala arrastada, pulsações reduzidas, respiração superficial, pupilas dilatadas.

Riscos potenciais:

Ansiedade, depressão, agitação, episódios psicóticos, fadiga crónica, insónia, alterações da visão, períodos menstruais irregulares, paragem da respiração, suicídio ou tendências suicidas, dependência, sintomas de desmame graves.

Como é consumido

Por deglutição (engolidos) ou inalação nasal.

Estatuto legal:

Ilegais, excepto quando receitadas para problemas de saúde específicos.

Como é que a minha comunidade pode ajudar a prevenir a toxicodependência na pré-adolescência?

Participe nas actividades da sua comunidade

Muitas comunidades organizam acções de combate à droga para ajudar a prevenir a toxicodependência e o consumo de álcool entre menores. Os adultos e jovens de diferentes grupos, tais como escolas, igrejas, programas para jovens e equipas desportivas podem todos contribuir para fazer da sua comunidade um lugar mais seguro e livre de drogas. Seguem-se algumas sugestões sobre como participar:

- Telefone para a escola do seu filho(a) para assegurar-se de que oferecem programas e actividades eficazes de prevenção do consumo de drogas. Ajude a reforçar as políticas da escola e a aplicação das leis locais no sentido de proibir a venda de álcool ou tabaco a menores.
- Forme uma associação do seu quarteirão ou um programa de vigilância levada a cabo pelos vizinhos e comunique quaisquer possíveis actividades de tráfico de drogas (pode informar a polícia sem se identificar).
- Informe os outros. Partilhe este panfleto com amigos, familiares e vizinhos.

Ao ajudar a manter a segurança da sua comunidade, os seus filhos pré-adolescentes terão mais probabilidades de se manterem à margem do álcool e das drogas.

Recursos:

Massachusetts Regional Centers for Healthy Communities

Recursos e informação sobre actividades locais de prevenção da toxicodependência. 1-800-327-5050 (Inglês e Português) para saber qual o centro mais perto de si ou www.mass.gov/dph/ohc/reghealthcenters.htm (em Inglês)

Massachusetts Alliance of Portuguese Speakers (MAPS)

As instalações do MAPS estão localizadas em Allston, Cambridge, Dorchester, Lowell e Somerville. 1-617-864-7600 ou www.maps-inc.org

Onde poderei obter mais informações?

Recursos de Massachusetts:

Bilingues

Massachusetts Health Promotion Clearinghouse

Publicações gratuitas sobre muitos assuntos relacionados com a saúde. 1-800-952-6637 (número gratuito; em Inglês e Português) ou www.maclclearinghouse.com (em Inglês). Os materiais de prevenção da toxicodependência incluem:

- Choose to Keep Your Freedom (em Inglês e Espanhol)
- 7 Ways to Protect Your Teen from Alcohol and Other Drugs (em Inglês e Espanhol)
- Don't Give Kids Alcohol (em Inglês)
- Inhalants Poison Your Body (em Inglês)

United Way First Call for Help

Informação e encaminhamento para serviços culturais, de família e para jovens. 1-800-231-4377 (número gratuito, multilingue)

Inglês

Massachusetts and Rhode Island Poison Control Center

Informações e linha telefónica sobre substâncias inaladas (cheiradas) e outros venenos. 1-800-222-1222 (número gratuito; 24 horas) ou www.maripoisoncenter.com

Massachusetts Department of Public Health, Bureau of Substance Abuse Services

Informações, estatísticas, publicações. www.mass.gov/dph/bsas/bsas.htm

Adolescent Substance Abuse Program, Children's Hospital, Boston

Informação, diagnóstico, encaminhamento. 1-617-355-2727 ou www.ceasar-boston.org

Recursos nacionais:

Inglês

National Institute on Drug Abuse (NIDA)

Histórias reais, informação e actividades. www.nida.nih.gov/parent-teacher.html

SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Services Administration)

Informação, encaminhamento, linha telefónica de apoio. 1-800-662-4357 (número gratuito) ou www.samhsa.gov

National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information

Informação, publicações, encaminhamento. 1-800-729-6686 (número gratuito) ou www.health.org

Join Together

Informação, publicações, apoio. www.jointogether.org

Family Matters

Publicações, guia passo-a-passo online para os pais. www.sph.unc.edu/familymatters

Campaign for Tobacco-Free Kids

Informação, apoio. 1-202-296-5469 ou www.tobaccofreekids.org

Referências:

National Center on Addiction and Substance Abuse, Columbia University, www.casacolumbia.org

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, U.S. Department of Health and Human Services, www.niaaa.nih.gov

National Youth Anti-Drug Media Campaign, Office of National Drug Control Policy, www.theantidrug.com

Partnership for a Drug-Free America, www.drugfree.org

Substance Abuse and Mental Health Services, U.S. Department of Health and Human Services, www.samhsa.gov



